

 *Sitios web para
obtener información
de salud previa al
embarazo*

SALUD GENERAL

www.womenshealth.gov

Embarazo, estado físico, violencia

www.womenshealth.gov/publications/our-publications/lifetime-good-health/?source=govdelivery

Proyecto "Una vida de buena salud del HSS"

www.cdc.gov/niosh

Información sobre seguridad y salud ocupacional (exposición ambiental, toxinas que debe evitar si está embarazada o está planificando concebir)

www.marchofdimes.com/pregnancy/getready.html

Sitio web de March of Dimes para prepararse para el embarazo

NUTRICIÓN

www.choosemyplate.gov

Información sobre nutrición general y alimentación sana

www.americanpregnancy.org/pregnancyhealth

Alimentos que debe evitar si está embarazada

FINANZAS

www.cnpp.usda.gov/calculatorintro.htm

Costo de criar a un niño, calculadoras financieras del Departamento de Agricultura

www.naccrra.org Información sobre el costo del cuidado infantil

APOYO EN CASO DE CRISIS

www.montgomerycountymd.gov/sao/victim/abused.html

Sitio web del programa para Personas abusadas del Condado de Montgomery, MD. Se habla Español.

www.montgomerycountymd.gov/fjc/

Centro de Justicia Familiar del Condado de Montgomery, MD

www.thehotline.org

Sitio web de la línea de asistencia nacional contra la violencia familiar

www.loveisrespect.org/about-national-dating-abuse-helpline

Sitio web de la línea nacional de asistencia en caso de abuso en una pareja

[www.acog.org/~media/](http://www.acog.org/~media/For%20Patients/faq083.pdf)

[For%20Patients/faq083.pdf](http://www.acog.org/~media/For%20Patients/faq083.pdf)

[dmc=1&ts=20120612T1831486725_](http://www.acog.org/~media/For%20Patients/faq083.pdf)

Hoja informativa sobre violencia familiar - Congreso Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos



¿Conoces a alguien que está planeando un embarazo?

¡Comparta este listado!



Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Montgomery, MD
Embarazo con Mejores Resultados

Cada Mujer, Cada Visita Médica, Hable sobre su plan de vida. Para consultar programas e información del condado, llame al 311 o visite los siguientes sitios web en:

www.montgomerycountymd.gov

www.infoMONTGOMERY.org



Montgomery County, Maryland
Department of Health
and Human Services

Mi Plande Vida Reproductiva

Aumente sus posibilidades de tener un bebé sano algún día al convertirse en y mantenerse saludable ahora y por la planificación sus embarazos



Usted puede aumentar sus posibilidades de dar a luz un bebé sano algún día al estar y mantenerse sana ahora y al planificar sus embarazos. ¡He aquí cómo!

Marque los puntos que desea comentar con su médico y lleve su lista de verificación a su siguiente cita médica. ¿Conoce a alguien que esté planificando un embarazo? ¡Comparta esta lista de verificación!

Planifique con Anticipación

Decida cuándo o si desea tener hijos; planifique con anticipación

- No estoy segura
- No quiero tener hijos
- Quiero tener un hijo:
 - Ahora
 - Dentro de los próximos cinco años
 - En algún momento dentro de los próximos cinco años

Piense en lo que quiere hacer antes de embarazarse. ¿Quiero:

- tener una relación sana?
- finalizar la escuela?
- viajar?
- tener una estabilidad financiera?

Piense en lo que sería ideal para usted y su vida:

- ¿A qué edad quiero comenzar a tener hijos?
- ¿Cuántos hijos quiero tener?
- ¿A qué intervalos quiero tener mis hijos?
- ¿Qué método de planificación familiar quiero usar hasta que esté lista para embarazarme?

**Cada mujer . . . cada visita médica . . .
Hable acerca de su Plan de Vida**



¿Tengo un peso saludable?

Tener sobrepeso puede reducir la probabilidad de concebir, y de tener un bebé sano:

- ¿Cómo puedo lograr mi peso saludable?
- ¿Qué puede recomendarme para ayudar a lograr mi peso ideal?
- ¿Consumo una dieta sana?
- ¿Qué cantidad de ejercicios habituales necesito?

Es importante consultar a un médico antes de embarazarse, especialmente si tiene:

- Epilepsia
- Diabetes
- Hipotiroidismo
- Presión arterial alta o hipertensión
- Asma
- Problemas genéticos de herencia familiar

Si toma determinados medicamentos, como medicamentos anticonvulsivos, anticoagulantes o tratamientos recetados para el acné:

- ¿Tiene alguna de estas condiciones crónicas?
 - Sí No
- En caso afirmativo, ¿está bajo control?
 - Sí No



Cuide su salud

Usted puede aumentar sus posibilidades de dar a luz a un bebé sano algún día al estar y mantenerse sana ahora y al planificar sus embarazos:

- Obtenga ayuda si es víctima de violencia familiar
- Asegúrese de que sus vacunas estén al día
- Evite consumir alcohol y drogas
- Tome un multivitamínico diario con 400 mcg de ácido fólico
- Elija agua en lugar de jugos y gaseosas
- Coma 2 a 3 porciones de productos lácteos bajos en grasas al día
- Elija frutas frescas, verduras y granos enteros cada vez que pueda
- Reduzca el consumo de sal a menos de 1500 mg al día
- Intente realizar 30 minutos de actividad 4 a 6 veces por semana
- Evite fumar y el humo de segunda mano
- Protéjase contra enfermedades de transmisión sexual (ETS)
- Tómese tiempo para relajarse: reduzca y controle el estrés